

プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

12/14(月)

蒸し鶏・かぼちゃとアスパラのサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
レタス又葉野菜

かぼちゃ
グリーンアスパラ

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【かぼちゃとアスパラのサラダ】
食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/15(火)

玉葱の卵とじ・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
温泉卵
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【白菜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/16(水)

キャベツのヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
ヨーグルト

もやし
人参

おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/17(木)

そぼろ牛じゃが・玉葱とほうれん草のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛ひき肉
じゃが芋

玉葱
ほうれん草

おかゆ

作り方
【そぼろ牛じゃが】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【玉葱とほうれん草のやわらかあえ】
食べやすく切った玉葱・ほうれん草各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/18(金)

きのこスパゲティ・野菜のやわらか煮



材料
スパゲティ
卵
ぶなしめじ

キャベツ
玉葱

作り方
【きのこスパゲティ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。卵1/2コを加えて十分に火を通し、ケチャップごく少々を加えて混ぜ合わせる。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/19(土)

豚肉と豆腐の煮もの・えのきと野菜のおひたし・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐

えのき茸
白菜
太葱

おかゆ

作り方
【豚肉と豆腐の煮もの】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐は食べやすく切ってゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【えのきと野菜のおひたし】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。